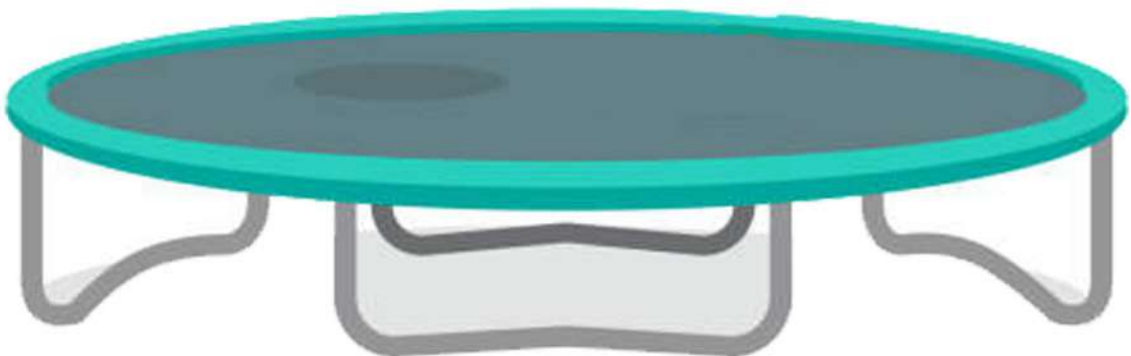




感覺統合O&A

本體感篇(上篇)





感覺統合Q&A

本體感篇(上篇)

2022年7月

問題：小朋友會用膝蓋鋤地，該如何改善？

答案：這代表小朋友膝蓋的關節想接收本體感。若家中有彈床，可讓小朋友於彈床上跪着彈跳，這樣比較不傷膝蓋，同時亦可滿足膝蓋的本體感。若家中有瑜伽球，家長可將其固定於牆角，這樣小朋友便能在瑜伽球上跪著彈跳。家長亦可增添小任務，使活動增加趣味。家長可將一些物件放在地上，讓小朋友一手扶着牆壁，另一隻手伸下去取物件，然後在瑜伽球上脆直，把物件拋向目標或放在較高的位置，整個過程中，全身的力量都會放在膝蓋上，這樣可幫助小朋友的膝蓋去接收本體感的輸入。



問題：小朋友喜歡用腳尖行路，該如何改善？

答案：這代表小朋友的腳尖關節想接收本體感。家長可透過較早前在觸覺減敏中提及的刷身，我們可用按摩刷在小朋友的腳尖位置多刷些。亦可帶他們行沙灘或行向上的斜坡，在這些情況下，他們較難用腳尖行路，一定會將整個腳尖和腳踭踩下去，同時小朋友亦可接收整個腳板的本體感。在家中，我們可以把枕頭疊高，讓小朋友在上面行走，請記住枕頭需疊得凹凸不平，才可模仿行沙灘或斜坡，不能跣高腳的效果，若是年紀較小的小朋友，進行枕頭疊高高的活動，亦可幫助他們增強前庭平衡感。

